



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

032/IAT-U/SU-S1/2021

**POLA MAKANAN SEHAT DALAM PERSPEKTIF  
AL-QUR'AN DAN RELEVANSINYA DENGAN ILMU GIZI  
(Kajian Tematik Kontekstual)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk melengkapi salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana  
(S.Ag) pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh :

**LISA JUNIATI**

**NIM. 11732202992**

**Pembimbing I**

**Dr. H. Masyhuri Putra, Lc., M.Ag**

**Pembimbing II**

**Jani Arni, S. Th.I, M.Ag**

**PROGRAM S1**

**FAKULTAS USHULUDDIN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGRI SULTAN SYARIF**

**KASIM RIAU**

**Tahun 2021 M / 1441**



UIN SUSKA RIAU

milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية اصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

**PENGESAHAN**

Skripsi yang berjudul : **Pola Makanan Sehat Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Relevansinya Dengan Ilmu Gizi (Kajian Tematik Kontekstual)**

Nama : Lisa Juniati

Nim : 11732202992

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Panitia Ujian Sarjana Fakultas Ushuluddin

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 28 April 2021

Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Agama (S.Ag). Dalam Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 7 Juni 2021

Dekan,

**Dr. H. Jamaluddin M. Ush**  
NIP. 19670423 199303 1 004

**Panitia Ujian Sarjana**

Ketua/Penguji I

**Dr. H. Ridwan Hasbi M. Ag.**  
NIP. 19700617 20001 1 033

Sekretaris/Penguji II

**Jani Arni STh.i M. Ag.**  
NIP. 19820117 200912 2 006

**MENGETAHUI**

Penguji III

**Dr. H. Masyhuri Putra Lc. M.A.**  
NIP. 18710422 200701 1 019

Penguji IV

**Dr. H. Agustiar M. Ag.**  
NIP. 19710805 199803 1 004

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web:www.uin-suska.ac.id,E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

**Dr. H. Masyhuri Putra, Lc., M.Ag**  
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU

**NOTA DINAS**

Perihal : Skripsi Saudara  
**Lisa Juniati**

Kepada Yth:  
**Dekan Fakultas Ushuluddin**  
UIN Sultan Syarif Kasim Riau

di -

Pekanbaru

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi Skripsi saudara:

Nama : Lisa Juniati  
NIM : 11732202992  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Judul : Pola Konsumsi Makanan Sehat Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Relevansinya Dengan Ilmu Gizi (Kajian Tematik Kontekstual

Maka dengan ini dapat dietujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikian kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 09 Februari 2021

Pembimbing I

**Dr. H. Masyhuri Putra, Lc., M.Ag**  
NIP. 19710422 200701 1 019

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





UIN SUSKA RIAU

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN  
كلية أصول الدين  
FACULTY OF USHULUDDIN  
Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web, www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

**Jani Arni, S. Th. I., M.Ag**  
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU

**NOTA DINAS**

Perihal : Skripsi Saudari  
Lisa Juniati

Kepada Yth:  
**Dekan Fakultas Ushuluddin**  
UIN Sultan Syarif Kasim Riau

di -

Pekanbaru

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi Skripsi saudara:

Nama : Lisa Juniati  
NIM : 11732202992  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Judul : Pola Konsumsi Makanan Sehat Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Relevansinya Dengan Ilmu Gizi (Kajian Tematik Kontekstual)

Maka dengan ini dapat dietujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikian kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 01 Maret 2021

Pembimbing II

**Jani Arni, S.Th. I., M.Ag**  
NIP. 198201172009122006

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

NAMA : LISA JUNIATI  
 NIM : 11732202992  
 PROGRAM STUDI : ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
 SEMESTER : 8  
 JENJANG : S1  
 JUDUL SKRIPSI : POLA KONSUMSI MAKANAN SEHAT DALAM  
 PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN RELEVANSINYA  
 DENGAN ILMU GIZI (KAJIAN TEMATIK  
 KONTEKSTUAL)

SKRIPSI INI SUDAH DAPAT DISETUJUI UNTUK DIUJIANKAN

PEKANBARU, 01 MARET 2021

Mengetahui  
KETUA PROGRAM STUDI

(Jani Arni, S.Th.I. M.Ag)  
NIP. 19820117 200912 2 006

Disetujui Oleh,  
PENASEHAT AKADEMIK

(H. Fikri Mahmud, Lc., MA)  
NIK. 130 109 001

UIN SUSKA RIAU



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lisa Juniati  
NIM : 11732202992  
Tempat/ tgl. Lahir : Tuo Limbur 08-Juni-1999  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul: "Pola Konsumsi Makanan Sehat dalam Perspektif Al-Qur'an dan Relevansinya dengan Ilmu Gizi (Kajian Tematik Kontekstual)" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau, merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu yang terdapat pada skripsi ini, yang saya kutip dari karya orang lain telah dituliskan sumbernya sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan Gelar Akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-perundangan yang berlaku.

Pekanbaru, 08 Maret 2021



Lisa juniati  
NIM. 11732202992

UIN SUSKA RIAU



## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan berkah, rahmat, dan taufiknya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini tanpa ada halangan suatu apapun. Shalawat dan salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad Saw, beserta keluarga, sahabat dan pengikutnya yang setia.

Al-hamdulillah wa syukurillah, berkat rahmat dan anugerah Allah SWT, Skripsi yang berjudul **“Pola Makanan Sehat dalam Perspektif Al-Qur’an dan Relevansinya Dengan Ilmu Gizi (Kajian Tematik Kontekstual)”** dapat terselesaikan sesuai dengan harapan penulis. Kebahagiaan tiada ternilai penulis rasakan karena dapat menyelesaikan penulisan ini untuk melengkapi syarat-syarat guna mendapatkan gelar sarjana S1 ilmu al-Qur’an dan tafsir.

Dalam upaya penyelesaian skripsi ini penulis menyadari bahwa tidak terlepas dari orang-orang yang telah memberi kebaikan dan dukungan serta bantuan kepada penulis baik dari segi moral maupun material. Tanpa bantuan orang-orang yang sangat berjasa tersebut maka penulis tidak akan bisa menyelesaikan skripsi dengan baik. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Terkhususnya kepada ayahanda Suwardi dan ibunda Hamsiah yang telah mengirimkan ribuan do’a, materi, dan inspirasi penulis sehingga bisa menyelesaikan tulisan ini di waktu yang tepat. Dan juga kepada abang dan ayuk-ayuk Ramaini, Rodiah, Maryam, Fatimah serta abang ipar Tobroni, Asmadi, Mawardi yang telah memberikan dukungan serta do’anya kepada penulis selama ini.
2. Terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan membantu demi penyelesaian skripsi ini, kepada Bapak, Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M.Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

3. Kepada ayahanda Dekan Dr. H. Jamaluddin, M. Us, Wakil Dekan I bapak Dr. Sukiyat, M. Ag, Wakil Dekan II bapak Dr. Zulkifli, M. Ag, dan Wakil Dekan III Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc., MA.
4. Ibunda, Jani Arni, S. Th.I., M.Ag, selaku ketua jurusan Ilmu al-Qur'an dan Tafsir dan beserta jajarannya yang telah memberikan kemudahan kepada penulis dalam pengurusan yang terkait dengan studi penulis .
5. Kepada Ustadz, H, Fikri Mahmud., Lc., MA sebagai Pembimbing Akademik penulis, dan telah banyak membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Terima kasih kepada ustadz Dr. H. Masyhuri Putra, Lc., M.Ag dan ibunda Jani Arni S. Th.I., M.Ag selaku dosen pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Terimakasih atas pertolongan, nasehat, motivasi, dan bimbingannya selama ini. Dan terima kasih kepada kepada ibu/bapak dosen yang telah memberikan meteri-meteri perkuliahannya. Semoga ilmu yang bapak dan ibu berikan menjadi berkah dan bermanfaat bagi penulis di dunia dan akhirat.
7. Terima kasih kepada sahabat terbaik penulis selama berada di bangku perkuliahan, Roudhatul Ulfa sahabat yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, sudah mau direpotkan menemani penulis bimbingan, ngeprint dan mau mendengar keluhan penulis selama ini. Terimakasih juga kepada motornya yang sudah berjasa menemani penulis selama ini hehe walau badai dan banjir menerjang tetap dilalui wkwkw. Terima kasih juga kepada Aini lathifa Zani, Dina Silvia, Siti Ahmar Ayu, Nor Syera Syazani, Eka putri Sri Riski, Hidayatul Rahmi, dan Mumun Fitriana yang selalu memberi semangat canda dan tawa, selalu membersamai penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Terima kasih kepada teman-teman lokal IAT E atas kebersamaan dalam menuntut ilmu di Ushuluddin dari awal semester satu hingga akhir.
9. Kepada teman-teman KKN-DR plus gabungan Desa Sari Mulya. Roudhatul Ulfa, Wulan Pratiwi, Cantika citra Wahyuni, Lisa Deviana





- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Safitri, Mbik Tusi, Indra Maulana, bang Irwan, buya fandri dan Chandra. Terima kasih telah berjuang bersama-sama dalam kegiatan KKN kita, serta kenangan canda dan tawa yang selalu penulis ingat.

Penulis menyadari akan keterbatasan kemampuan yang penulis miliki dalam penulisan skripsi ini, karena itu tentulah terdapat kekurangan serta kejanggalan yang memerlukan kritikan yang bersigat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Kepada Allah SWT penulis berdo'a semoga kebaikan dan kontribusi yang telah mereka berikan dinilai sebagai ibadah yang baik, sehingga selalu mendapat rahmat dan karuniannya-Nya Aamiin *Ya Rabb al-Amin*

Pekanbaru, 7 Maret 2021

Penulis

Lisa juniati  
NIM. 11732202992

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## MOTTO

Tidak ada kenikmatan setelah bersusah payah.  
Allah tidak membebani seseorang melainkan  
sesuai dengan kesanggupannya.

(Al-Baqarah:286)





## DAFTAR ISI

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Halaman Judul

Pengesahan

Nota Dinas

Persetujuan Pembimbing dan Ketua Prodi

Surat Pernyataan

KATA PENGANTAR ..... i

MOTTO..... iv

DAFTAR ISI..... v

Daftar Tabel ..... vii

PEDOMAN TRANSLITERASI ..... viii

ABSTRAK ..... x

ABSTRACT ..... xi

المخلص ..... xii

BAB I PENDAHULUAN ..... 1

A. Latar Belakang..... 1

B. Penegasan Istilah ..... 5

C. Identifikasi Masalah ..... 6

D. Batasan Masalah..... 7

E. Rumusan Masalah ..... 8

F. Tujuan dan Manfaat Penelitian ..... 8

G. Sistematika penulisan ..... 8

BAB II KERANGKA TEORITIS..... 11

A. Landasan Teori ..... 11

B. Tinjauan Kepustakaan ..... 29

BAB III METODE PENELITIAN..... 32

A. Jenis Penelitian ..... 32

B. Sumber Data Penelitian ..... 32

C. Teknik Pengumpulan Data ..... 33





D. Teknik Analisa Data .....	34
BAB IV .....	35
PENYAJIAN DAN ANALISA DATA .....	35
A. Penafsiran Ayat-Ayat tentang Pola Makanan Sehat.....	35
1. Identifikasi Ayat.....	35
2. Penafsiran Ayat .....	36
a. Penafsiran Surah Al-An'am: 141 .....	36
b. Penafsiran Surah Al-A'araf ayat 31 .....	39
c. Penafsiran Surah An-Nahl : 5 .....	43
d. Penafsiran Surah An-Nahl : 14 .....	45
e. Penafsiran Surah An-Nahl: 66 .....	47
f. Penafsiran Surah An-Nahl: 69 .....	50
g. Penafsiran Surah Al-Baqarah: 168.....	54
B. Relevansi Pola Makanan Sehat dalam Al-Qur'an dan Ilmu Gizi.....	58
1. Al-Qur'an Memerintahkan Mengkonsumsi Makanan yang Sehat.....	58
2. Al-Qur'an Memberikan Batasan dalam Mengkonsumsi Makanan.....	63
3. Al-Qur'an Memerintahkan agar Selektif terhadap Kualitas Makanan .....	64
BAB V.....	67
PENUTUP.....	67
A. Simpulan.....	67
B. Saran .....	69
DAFTAR KEPUSTAKAAN .....	

## Daftar Tabel

Tabel 2.I Kandungan dalam 100 gram madu .....	16
Tabel 4.I Ayat-ayat tentang pola makanan sehat .....	34



## PEDOMAN TRANSLITERASI

Pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam naskah ini didasarkan atas Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1988, No. 158/1987 dan 0543.b/U/1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (*A Guide to Arabic Tranliterationstion*), INIS Fellow 1992.

### A. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ط	Th
ب	B	ظ	Zh
ت	T	ع	'
ث	Ts	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	H	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Dz	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	ه	H
ش	Sy	ء	'
ص	Sh	ي	Y
ض	DI		

### B. Vokal, panjang dan diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal *fathah* ditulis dengan “a”, *kasrah* dengan “i”, *dlommah* dengan “u”, sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal (a) panjang=	Â	misalnya	قال	menjadi qâla
Vokal (i) panjang=	î	misalnya	قيل	menjadi qîla
Vokal (u) panjang=	Û	misalnya	دون	menjadi dûna

Khusus untuk bacaan ya' nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan “i”, melainkan tetap ditulis dengan ‘iy’: agar dapat menggambarkan ya' nisbat





diakhirnya. Begitu juga untuk suara diftong, wawu dan ya' setelah *fathah* di tulis dengan “aw” dan “ay”. Perhatikan contoh berikut:

Diftong (aw) =	و	misalnya	قول	menjadi qawlun
Diftong (ay) =	ي	misalnya	خير	menjadi khayru

### C. Ta' marbûthah (ة)

*Ta' marbûthah* ditransliterasikan dengan “*t*” jika berada ditengah kalimat, tetapi apabila *Ta' marbûthah* tersebut berada diakhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “h” misalnya *الر سالة للمدرسة* menjadi *al-risalat li al-mudarrisah*, atau apabila berada ditengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudlaf* dan *mudlaf ilayh*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan *t* yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya *في رحمة الله* menjadi *fi rahmatillah*.

### D. Kata Sandang dan Lafadh al-Jalâlah

Kata sandang berupa “al” (ال) ditulis huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan “al” dalam lafadh *Jalâlah* yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (*idhafah*) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut ini:

- Al-Imâm al-Bukhâriy mengatakan ...
- Al-Bukhâri dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan ...  
Masyâ' Allâh kâna wa mâ lam yasya' lam yakun



## ABSTRAK

Skripsi ini berjudul Pola Makanan Sehat Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Relevansinya dengan Ilmu Gizi (Kajian Tematik Kontekstual). Di era *modern* ini beragam makanan sudah banyak dijumpai tanpa tau kualitas dan kuantitasnya yang penting makanan itu enak maka itu sudah banyak membuat orang tertarik mencobanya. Ditambah lagi maraknya makanan cepat saji atau dikenal dengan *junk food* mulai dari makanan kaleng, mie instan, minuman bersoda dan masih banyak lagi. Tentu hal ini menjadi masalah besar bagi kesehatan tubuh manusia apabila seseorang terlalu berlebihan mengkonsumsi makanan tersebut. Penelitian ini berusaha mengkaji tentang bagaimana pola konsumsi makanan yang sehat dalam perspektif al-Qur'an dan juga menurut ilmu gizi, agar penelitian dapat menjadi solusi bagi setiap orang dalam mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Dalam penelitian ini penulis hanya fokus kepada makanan-makanan yang disebutkan dalam al-Qur'an dan bagaimana relevansinya dengan ilmu gizi. Ada tujuh ayat yang penulis teliti dalam skripsi ini. Penelitian ini menggunakan metode tematik kontekstual dengan kajian pustaka (Library Research) yang mengacu pada data primer yaitu menggunakan tafsir klasik dan kontemporer serta mengacu pada rujukan dari penemuan ilmiah modern atau ilmu gizi. Adapun kesimpulan dari kajian ini adalah bahwasanya pola makanan sehat menurut al-Qur'an dan ilmu gizi memiliki kesesuaian dari segi jenis makanannya, sikap proposional dalam mengkonsumsi makanan, anjuran untuk selektif terhadap memilih makanan, bahkan saling melengkapi antara keduanya.

**Kata Kunci:** Makanan sehat, Gizi, al-Qur'an

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



## ABSTRACT

This thesis is entitled Healthy Food Patterns in the Perspective of the Qur'an and Its Relevance to Nutrition Science (Contextual Thematic Studies). In this era *modern*, a variety of foods have been found without knowing the quality and quantity, the important thing is that the food is delicious, so it has made many people interested in trying it. Plus the rise of fast food or known as *junk food* ranging from canned food, instant noodles, soft drinks and much more. Of course this becomes a big problem for the health of the human body if someone consumes too much of these foods. This study seeks to examine how healthy food consumption patterns are in the perspective of the Qur'an and also according to nutritional science, so that research can be a solution for everyone in consuming healthy and nutritious food. In this study, the author only focuses on the foods mentioned in the Qur'an and how they are relevant to the science of nutrition. There are seven verses that the writer examines in this thesis. This study uses a contextual thematic method with a literature review (Library Research) which refers to primary data using classical and contemporary interpretations and refers to references from modern scientific discoveries or nutrition science. The conclusion of this study is that food patterns healthy according to the Qur'an and nutrition science have compatibility in terms of the type of food, a proportional attitude in consuming food, recommendations for being selective in choosing food, and even complementing each other between the two.

**Keywords:** healthy food, nutrition, al-Qur'an

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau





## المخلص

هذه الرسالة نمط استهلاك الغذاء الصحي في منظور القرآن ومدى ارتباطه بعلوم التغذية (دراسة سياقية) في هذا العصر الحديث ، تم العثور على العديد من أنواع الطعام دون معرفة الجودة والكمية ، والمهم أن الطعام لذيذ ، لذا فقد جذب الكثير من الناس لتجربته. بالإضافة إلى ظهور الوجبات السريعة أو المعروفة باسم الوجبات السريعة التي تتراوح بين الأطعمة المعلبة والمعلبنة سريعة التحضير والمشروبات الغازية وغير ذلك الكثير. بالطبع هذه مشكلة كبيرة لصحة جسم الإنسان إذا كان الشخص يستهلك الكثير من هذه الأطعمة. تسعى هذه الدراسة إلى فحص كيف تكون أنماط استهلاك الغذاء الصحي من منظور القرآن وأيضاً وفقاً لعلم التغذية ، بحيث يمكن أن يكون البحث حلاً للجميع في تناول الأطعمة الصحية والمغذية. يركز المؤلفون في هذه الدراسة فقط على الأطعمة المذكورة في القرآن وصلتها بالتغذية. هناك سبع آيات يفحصها المؤلف في هذه الأطروحة. تستخدم هذه الدراسة الأساليب الموضوعية السياقية مع بحث المكتبة الذي يشير إلى البيانات الأولية ، أي استخدام التفسيرات الكلاسيكية والمعاصرة وتشير إلى مراجع من الاكتشافات العلمية الحديثة أو علوم التغذية. خلصت هذه الدراسة إلى أن نمط الاستهلاك الغذائي الصحي بحسب القرآن وعلم التغذية متوافق من حيث أنواع الطعام ، والمواقف المتناسبة في تناول الطعام ، والتوصيات بالاختيار الانتقائي في اختيار الطعام ، بل والتكامل بين الاثنين .

**كلمات مفتاحية:** غذاء صحي ، تغذية ، القرآن

1. Disarankan untuk diteliti dan diteliti kembali karena tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Al-Qur'an diturunkan sebagai *syifa'* (penyembuh), bukan obat, karena cukup banyak obat tetapi tidak menyembuhkan dan setiap penyembuh dapat dikatakan sebagai obat.<sup>1</sup> Ada banyak ayat dalam al-Qur'an yang menarik perhatian manusia untuk memperingatkan manusia agar hati-hati mempelajari tubuh dan jiwa. Dengan demikian, kita akan menemukan di dalam al-Qur'an bukti kuat dari keberadaan Allah dan bahwa Allah tidak menciptakan manusia dan semua makhluk lain di dunia ini tanpa tujuan. Oleh karena itu diperlukan tubuh fisik tetap sehat sehingga jiwa dan roh juga dapat sehat sehingga pada gilirannya membantu orang dalam baik pencapaian spiritual dan material.

Diantara hal yang sangat penting yang harus diperhatikan oleh manusia adalah masalah kesehatan. Kesehatan merupakan hal yang paling berharga bagi manusia, namun kebanyakan dari manusia sering mengabaikannya. Kesadaran pentingnya menjaga kesehatan tersebut biasanya timbul ketika mengalami penyakit tertentu. Oleh karena itu kita sebagai manusia harus sangat memperhatikan apa yang kita makan agar tubuh tetap sehat.

Salah satu cara menjaga tubuh agar tetap sehat yaitu dengan mengonsumsi makanan yang sehat. Makanan yang sehat adalah makanan yang higienis dan bergizi. makanan yang higienis adalah makanan yang tidak mengandung penyakit dan tidak mengandung racun yang dapat membahayakan kesehatan. Makanan sehat disebut juga dengan makanan seimbang. Makanan seimbang adalah makanan ideal, baik kuantitas

---

Iman Jauhari, *kesehatan dalam pandangan Islam*, No. 55, Th.XIII (Desember 2011), Kanun Jurnal Hukum. Hlm.34.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

maupun kualitas.<sup>1</sup> Manusia membutuhkan makanan yang seimbang yang bisa dikonsumsi dan diserapnya, serta menggantikan zat-zat yang hilang darinya, menghilangkan rasa lapar untuk kemudian menjadikan kuat bekerja dan beraktifitas, serta memperkuat imunitas yang ada di dalamnya guna melawan virus dan penyakit. Makanan Melalui berbagai penelitian kajian mereka, para ahli gizi, telah berusaha mengetahui berbagai kebutuhan makanan yang dibutuhkan manusia. Kemudian mereka membuat dasar-dasar pijakan yang jelas dan benar tentang makanan itu sesuai kondisi, lingkungan serta usia seseorang.<sup>2</sup>

Sementara itu islam sendiri telah mengajarkan manusia untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik serta melarang untuk memakan makanan yang tidak baik, pelarangan tersebut tentu ada *mudharatnya* bagi manusia.

Al-Qur'an berisi banyak bagian yang memberikan saran kepada seorang Muslim tentang kebiasaan makanan yang menyehatkan dan bergizi. Yang tidak hanya berhubungan dengan pelestarian fisik manusia dan kesejahteraan, tetapi juga untuk kesehatan spiritual. Dorongan untuk makan bukan hanya tindakan untuk memuaskan tubuh yang lapar, namun yang seperti dalam semua tindakan manusia, ia memiliki efek pada seberapa baik atau seberapa buruk seorang muslim akan mengabdikan kepada Allah swt.<sup>3</sup>

Salah satu ayat al-Qur'an yang membicarakan agar manusia harus memilih makanan yang halal dan baik yaitu terdapat dalam surah al-Baqarah ayat 168.

<sup>1</sup> Abdul Basith Muhammad As-Sayyid, *Pola Makan Rasulullah Makanan Sehat Berkualitas Menurut Al-Qur'an dan As-Sunnah*, Alih Bahasa M. Abdul Ghoffar, dkk, (Jakarta: Almahira, 2006), hlm. 18.

<sup>2</sup> Ibid.

<sup>3</sup> Denny Indra Praja, *Islamic Food Combining Menu Sehat Nabi Muhammad*, (Yogyakarta: Garudhawaca, 2014 ), hlm.15.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوتَ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

“Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu”.<sup>4</sup>

Quraish Shihab dalam tafsirnya al-Misbah menjelaskan bahwa makan, disamping merupakan kebutuhan pokok manusia, makan juga mendukung aktivitas manusia. kata aktivitas, seakan-akan membutuhkan tenaga dan tenaga dapat diperoleh dari makanan. Menariknya ayat ini diawali dengan kata *yaa Ayyuhannas* (wahai manusia) seolah-olah menunjukkan bahwa perintah ini bukan ditujukan untuk umat islam saja akan tetapi cakupannya seluruh manusia. Ayat ini memerintahkan untuk memakan makanan yang halal dan baik maksud baik disini lezat, bergizi dan berdampak positif bagi kesehatan. karena tidak semua makanan yang halal otomatis baik.<sup>5</sup> dari ayat ini dapat dipahami bahwa semua manusia diperintahkan untuk memakan makanan yang halal dan baik.

Makanan merupakan kebutuhan dasar manusia, menariknya, islam memiliki aturan yang sangat komprehensif terkait dengan hal ini. Islam memerintahkan kaum muslimin untuk makan dan minum. Namun pedomannya jelas, tidak boleh makan dan minum kecuali yang *halalan thayyiba* (halal dan baik).

Dengan perkembangan zaman dan kemajuan teknologi yang pesat mudahnya manusia dalam melakukan segala sesuatu. Terjadi pula perubahan dan gaya hidup manusia pada saat ini. Salah satu contohnya yaitu semakin maraknya makanan siap saji atau disebut *junk food* atau *fast food* atau yang sering kita dengar dengan sebutan makanan instant. Makanan *junk food* tergolong makanan yang sangat digemari oleh masyarakat terutama bagi para remaja. Makanan ini sangat beragam dari

<sup>4</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, hlm. 122.

<sup>5</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, jilid 3 (Jakarta: Lentera Hati, 2005), hlm.188.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mulai makanan ringan hingga makanan yang termasuk karbohidrat. *Junk food* adalah istilah informal yang diterapkan oleh beberapa makanan yang dianggap memiliki nilai gizi sedikit atau tidak ada.<sup>6</sup> Jadi apabila seseorang sering mengonsumsi makanan siap saji serta pola makanan yang tidak baik hal ini akan berdampak buruk bagi kesehatan tubuhnya. Sebagai manusia yang mementingkan kesehatan tubuhnya, pastilah akan menyeleksi makanan yang masuk ke dalam perut apakah makanan tersebut baik untuk tubuh atau tidak.

Beberapa ayat al-Qur'an secara khusus menyebutkan manfaat tertentu dari makanan. Al-Qur'an tidak hanya memberikan daftar makanan yang halal, tetapi juga tentang jenis-jenis makanan secara umum yang baik bagi manusia. Spesifik makanan yang disebutkan antara lain susu, kurma, anggur, madu, biji-bijian yang bergizi, zaitun dan hewan ternak dan lain-lain, serta bagaimana cara mengonsumsinya agar tidak menimbulkan penyakit yang membahayakan. Dari penjelasan tersebut penulis tertarik mengkaji secara mendalam tentang ayat-ayat yang berhubungan dengan pola makanan sehat dan bergizi menurut al-Qur'an serta diintegrasikan dengan ilmu Gizi agar penelitian ini dapat membuktikan kesesuaian antara makanan yang sehat bergizi menurut al-Qur'an dengan Ilmu gizi. terkadang makanan yang dikonsumsi seseorang sudah sehat, tetapi pola atau tata cara mengonsumsinya yang salah bisa juga berdampak buruk untuk kesehatan. Hal inilah yang membuat penulis tertarik mengkaji permasalahan ini. Untuk itu agar pembahasannya terarah dan mudah dipahami maka penulis memberi judul skripsi ini yaitu; **Pola Makanan Sehat dalam Perspektif Al-Qur'an dan Relevansinya dengan Ilmu Gizi (Kajian Tematik Kontekstual)**

<sup>6</sup> Sutrisno, dkk, *Edukasi Bahaya Junk Food (Makanan dan Snack) dan Jajan Sembarangan dikalangan Remaja*, journal of Community Engagement in Health, Vol. 1. hlm.8.



## B. Penegasan Istilah

### 1. Pola

Pola menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) berarti gambar yang dipakai untuk contoh batik atau bentuk (struktur yang tetap)<sup>7</sup>

Jadi dapat dipahami bahwa pola adalah suatu bentuk atau struktur yang dipakai.

### 2. Makanan Sehat

Makanan menurut KBBI adalah segala sesuatu yang dapat dimakan (seperti panganan, lauk-pauk, kue).<sup>8</sup> Makanan berarti segala apa yang boleh dimakan oleh manusia sesuatu yang menghilangkan rasa lapar dan dapat menguatkan badan.<sup>9</sup> Makanan juga diartikan segala bahan yang bila dimakan atau masuk ke dalam tubuh akan membentuk atau mengganti jaringan tubuh, memberikan tenaga, atau mengatur semua proses dalam tubuh.<sup>10</sup> Makanan atau *tha'am* dalam bahasa al-Qur'an adalah segala sesuatu yang dimakan atau dicicipi. Karena itu "minuman" pun termasuk dalam pengertian *tha'am*.<sup>11</sup> Adapun kata sehat menurut KBBI adalah seluruh badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit).<sup>12</sup>

Jadi dapat penulis beri pengertian bahwa makanan sehat adalah makanan yang apabila di makan akan berdampak baik bagi kesehatan tubuh.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<sup>7</sup> <http://kbbi.web.id/pola> Diakses pada hari Jum'at, tanggal 12 Februari 2021 jam 15:34 WIB.

<sup>8</sup> <https://kbbi.kata.web.id/makanan/>. Diakses pada hari Jum'at, tanggal 12 Februari 2021 jam 15:41 WIB.

<sup>9</sup> Nor Akmal Bin Ab.Manan, "*Makanan Halal dan Baik Menurut Al-Qur'an (kajian Tematik dan Pendekatan ilmu kesehatan)*", Skripsi, Pekanbaru: Uin Suska Riau, 2013, hlm. 13.

<sup>10</sup> Ibid.

<sup>11</sup> M Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat* (Ebook, Lacerepa Bugi), hlm 134.

<sup>12</sup> <https://kbbi.web.id/sehat>. Diakses pada hari Jum'at, tanggal 12 Februari 2021 jam 15:45 WIB.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### 3. Relevansi

Menurut KBBI relevansi berarti hubungan, kaitan.<sup>13</sup> Adapun Menurut Sukmadinata, relevansi terdiri dari relevansi internal dan relevansi eksternal. Relevansi internal adalah adanya kesesuaian atau konsistensi antara komponen-komponen kurikulum seperti tujuan, isi, proses penyampaian dan evaluasi, atau dengan kata lain relevansi internal menyangkut keterpaduan komponen-komponen dalam kurikulum. Sedangkan relevansi eksternal adalah kesesuaian antara kurikulum dengan tuntutan, kebutuhan, dan perkembangan dalam masyarakat.<sup>14</sup>

Jadi dapat penulis beri pengertian relevansi adalah adanya suatu hubungan, keterkaitan, kecocokan, dan kesesuaian antara satu dengan yang lainnya.

### 4. Ilmu Gizi

Ilmu gizi (*Nutrition science*) adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Kata “Gizi” berasal dari bahasa Arab *gidza*, yang berarti makanan.<sup>15</sup>

### 5. Tematik kontekstual

Tematik kontekstual adalah cara memahami al-Qur'an mengumpulkan ayat-ayat yang setema untuk mendapatkan gambaran yang utuh, holistik, dan komprehensif mengenai tema yang dikaji, kemudian mencari makna yang relevan dan aktual untuk konteks kekinian.<sup>16</sup>

## C. Identifikasi Masalah

Dari pemaparan di atas, dapat diidentifikasi masalah-masalah yang muncul sebagai berikut:

<sup>13</sup> <https://typoonline.com/kbbi/relevansi>. Diakses pada hari Selasa, tanggal 19 Mei 2020 jam 17:00 WIB.

<sup>14</sup> <http://eprints.uny.ac.id/63819/4/BAB%20II.pdf>. Diakses pada hari Selasa, tanggal 19 Mei 2020 jam 17:00 WIB.

<sup>15</sup> Lilis Bonowati, *Ilmu Gizi Dasar*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2014), hlm.1.

<sup>16</sup> Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, (Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2015). hlm. 78.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat tentang pola makanan sehat menurut para ulama tafsir
2. Bagaimana relevansi pola makanan sehat dalam al-Qur'an dan ilmu gizi
3. Apa saja jenis-jenis makanan sehat dalam al-Qur'an dan ilmu gizi
4. Apa saja manfaat makanan sehat dalam al-Qur'an dan ilmu gizi
5. Bagaimana prinsip pola konsumsi makanan sehat dalam al-Qur'an dan ilmu gizi

#### D. Batasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilakukan lebih fokus dan mendalam, maka penulis membatasi variabel dalam penelitian ini. Batasan penelitian ini adalah tentang penafsiran ayat-ayat yang berhubungan dengan pola makanan sehat, dan relevansinya dengan ilmu gizi.

Dalam menelusuri ayat-ayat yang berkaitan dengan pola makanan sehat dalam al-Qur'an penulis merujuk kepada kitab *Mu'jam Al-Mufahras li Al-Fazh Al-Qur'an* dengan mengambil kosa kata makan (*akala*) dan minum (*syaroba*). Di dalam *Mu'jam Al-Mufahras li Al-Fazh Al-Qur'an*, ditemukan 108 ayat yang mengandung *lafazh* makan, dan 35 ayat mengandung *lafazh* minum. Namun dalam hal ini penulis hanya mengkaji ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah pola makanan sehat. Ayat yang akan hendak penulis teliti di antaranya adalah surah al-Baqarah ayat 168, al-An'am ayat 141, al-A'raf 31, an-Nahl ayat 5, 14, 66, 69. Kemudian penulis juga membatasi kitab tafsir yang menjadi rujukan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini penulis menggunakan empat kitab tafsir yaitu di antaranya Tafsir Ibnu Katsir, al-Misbah, al-Azhar, dan tafsir al-Munir .



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## E. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang sudah penulis paparkan, maka penulis merumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat tentang pola makanan sehat menurut para ulama tafsir ?
2. Bagaimana relevansi pola makanan sehat dalam al-Qur'an dengan ilmu gizi?

## F. Tujuan dan Manfaat Penelitian

### 1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini, sebagai berikut:

- a. Menjelaskan dan mendeskripsikan penafsiran ayat-ayat tentang pola makanan sehat menurut para ulama tafsir.
- b. Menjelaskan relevansi pola makanan sehat dalam al-Qur'an dengan ilmu gizi

### 2. Manfaat Penelitian

- a. Untuk memberikan pengetahuan serta wawasan tentang pola makanan sehat khususnya terhadap kajian ilmu al-Qur'an dan Tafsir dan untuk memberikan kontribusi terhadap kajian keislaman.
- b. Menambah pengetahuan kepada masyarakat tentang pola makanan sehat dalam al-Qur'an dan relevansinya dengan ilmu gizi
- c. Disamping itu kegunaan penelitian ini adalah agar memenuhi persyaratan akademis untuk menempatkan gelar S1 dalam bidang Ilmu Ushuluddin pada jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

## G. Sistematika penulisan

Suatu karya ilmiah yang bagus memerlukan sistematika penulisan. Agar karya ilmiah tersebut mudah dipahami dan tersusun dengan rapi.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dalam penyusunan isi penelitian ini, maka penulisnya dilakukan berdasarkan sistematika pembahasan sebagai berikut.

**BAB I:** Merupakan Bab pendahuluan, yaitu pengantar yang menggambarkan seluruh isi tulisan. Bab pendahuluan meliputi latar belakang masalah yang berisikan sebab musabab penulis melakukan penelitian ini atau hal yang melatarbelakangi penulis melakukan penelitian ini, selanjutnya identifikasi masalah, untuk menjelaskan masalah yang terkait dengan judul ini, setelah itu, batasan dan rumusan masalah yaitu berisikan batasan-batasan masalah yang hendak penulis teliti agar penelitian ini lebih terfokus pada pokok permasalahannya. Tujuan dan manfaat penelitian, untuk menjelaskan pentingnya penelitian ini serta tujuan yang hendak dicapai.

**BAB II:** Bab kerangka teori landasan teori, yaitu berisi penjelasan-penjelasan umum mengenai makanan sehat dan ilmu gizi, serta penjelasan singkat mengenai relevansi antara al-Qur'an dan ilmu gizi. selanjutnya berisikan tinjauan kepustakaan, yaitu memuat penelitian-penelitian terdahulu yang relevan terdiri dari jurnal, tesis, dan disertasi.

**BAB III:** Di dalamnya berisi metode penelitian yang terdiri dari jenis penelitian, sumber data yaitu data primer dan sekunder, teknik pengumpulan data yaitu langkah-langkah yang penulis lakukan dalam mengumpulkan data, serta teknik analisis data.

**BAB IV:** Di dalamnya memuat pokok penyajian dan analisis data. Dalam bab inilah penulis menyajikan bahasan-bahasan masalah yang diteliti serta menganalisisnya. Bahasan-bahasan yang akan dipaparkan yaitu analisa tentang bagaimana pola konsumsi

makanan sehat dalam perspektif al-Qur'an serta bagaimana pula relevansinya dengan ilmu gizi.

**BAB V:** Bab ini adalah bab penutup yang berisikan kesimpulan. Di dalam Bab ini penulis menulis kesimpulan-kesimpulan dari pertanyaan-pertanyaan rumusan masalah penelitian.



© Hascipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## BAB II

### KERANGKA TEORITIS

#### A. Landasan Teori

##### 1. Makanan Sehat

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh untuk proses tumbuh kembang.<sup>1</sup> Makanan sehat harus memiliki beberapa syarat, yaitu higienis, bergizi dan berkecukupan.<sup>2</sup> Jadi dapat dipahami makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia.

Tubuh manusia memerlukan makanan seimbang yang memberikan asupan gizi bagi tubuh, menggantikan zat-zat yang hilang karena pergerakan tubuh, menghilangkan lapar, membuat tubuh mampu bekerja dengan baik, memperkuat fungsi kekebalan tubuh dalam melawan berbagai macam wabah dan penyakit.<sup>3</sup> Karena itulah ilmu gizi melalui serangkaian dan beragam penelitian berupaya mengetahui kebutuhan-kebutuhan gizi, dan membuat asas-asas yang tepat di berbagai lingkungan yang ditempati manusia, juga dalam fase-fase yang beragam.<sup>4</sup> Maka kebutuhan gizi yang seimbang sangat dibutuhkan oleh manusia.

Adapun unsur-unsur gizi yang ada di dalam sumber-sumber makanan, terdiri dari: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serat, dan air. Unsur gizi tersebut mendorong tubuh menjalankan berbagai fungsinya, di mana setiap unsur gizi tersebut memiliki fungsi-fungsi yang berbeda.

Para ahli gizi membagi unsur-unsur makanan menjadi empat kelompok:<sup>5</sup>

1. Kelompok biji-bijian, sumber-sumber roti, dan bahan-bahan tepung.
2. Sayuran dan buah-buahan.

<sup>1</sup> Syafira Salsabilla, *Hubungan Pengetahuan Gizi Sikap mengkonsumsi Makanan Sehat Siswa SMK*, artikel di akses apada tgl 2 Februari 2021 pada pukul 3:02 Pm.

<sup>2</sup> *Ibid.*,

<sup>3</sup> Abdul Basith Muhammad Ad-Sayyid, *Rahasia Pola Makan Nabi*, diterjemahkan oleh Umar Mujaahid, Cet. II, (Solo: Kiswah Media, 2018), hlm. 27.

<sup>4</sup> *Ibid.*, hlm. 28.

<sup>5</sup> *Ibid.*, hlm. 39



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Susu dan semua produk olahannya.
4. Daging dan semua produk olahannya.

Salah satu syarat agar badan manusia lebih sehat dan segar adalah dengan cara mengendalikan dan mengatur pola makan sehingga perut tidak terlalu penuh dan kenyang.<sup>1</sup> Memilih makanan yang baik juga menjadi faktor bagi tubuh yang sehat.

Adapun macam-macam makanan sehat sebagai berikut:

#### a. Daging

Daging merupakan sumber satu-satunya protein yang memiliki kapasitas tinggi, karena mengandung asam amino utama sebagai pembentuk jaringan dan otot tubuh.<sup>2</sup> Jika dibandingkan dengan protein nabati protein daging lebih tinggi nilai gizinya.

Protein-protein hewani adalah satu-satunya sumber pembentuk zat anti bodi yang melindungi tubuh dari serangan berbagai penyakit, juga dapat menyerang berbagai mikroba dan kuman.<sup>3</sup> Jadi apabila manusia kekurangan protein hewani membuat manusia kekurangan zat anti bodi alami, dan bisa saja manusia tersebut rentan terserang berbagai macam penyakit.

#### 1) Daging hewan ternak

Daging yang sangat bagus untuk dikonsumsi adalah daging yang sedikit mengandung lemak, contohnya ada pada daging kambing. Menurut pengamatan ahli nutrisi daging kambing memiliki kandungan asam lemak jenuhnya lebih rendah dari pada daging lain.<sup>4</sup> kandungan lemak jenuh pada daging kambing yang rendah mampu membantu mengendalikan berat badan yang memicu penyakit jantung dan diabetes.<sup>5</sup> Kandungan kolestrol

<sup>1</sup> Ibid., hlm.229.

<sup>2</sup> Abdul Basith Muhammad As-Sayyid, *Pola Makan Rasulullah*. Hlm. 164.

<sup>3</sup> Ibid.

<sup>4</sup> Zaidul Akbar, *Jurus Sehat Rasulullah*, hlm.17.

<sup>5</sup> Listiana Setyaningrum, *Tips Sehat Rasul, Panduan Sederhan Pola Makan Dan Hidup Sehat Ala Rasulullah Saw*, Hlm. 85.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

rendah dalam daging kambing, yaitu 1 gram kolestrol di dalam 100 gram daging.

Meskipun daging bermanfaat memberikan asupan protein bagi tubuh, namun mengonsumsi daging secara berlebihan dapat mengancam kesehatan manusia. Batas maksimal protein yang dibutuhkan manusia dalam satu hari adalah sekitar 60 gram.<sup>6</sup>

## 2) Daging Ikan

Ikan mengandung protein yang kaya asam amino dalam kadar yang tinggi. Ikan juga mengandung fosfor dalam kadar tinggi sangat diperlukan otak.<sup>7</sup> Unsur fosfor ini sangat dibutuhkan otak dalam proses penyerapan sari-sari makanan. Kekurangan unsur fosfor bisa menyebabkan lelah otak, dan membuat otak tidak dapat berpikir. Maka ikan sangat bagus di konsumsi oleh manusia.

Selanjutnya ikan kaya akan unsur kalsium yang diperlukan anak-anak untuk membangun jaringan tubuh dan tulang.<sup>8</sup> Di dalam ikan ada kandungan lemak yang sangat kecil sehingga ikan memiliki keistimewaan yang tidak dimiliki unsur makanan yang lain.

Karakteristik ikan yang baik untuk di konsumsi adalah, tampilan dan tekstur ikan yang bersih, masih utuh bagian-bagian tubuhnya, tidak dikuliti, dihancurkan ataupun di potong.<sup>9</sup> Selanjutnya baunya, ikan segar tidak memiliki bau apapun kecuali baunya yang khas. Kulit dan warna insang, tubuh ikan harus menempel kuat dan lentur di daging ikan, sementara insangnya berwarna merah cerah bersih. Mata berkilau, ikan segar memiliki dua mata yang bersih dan berkilau. Sedangkan ikan busuk kedua matanya cekung dan layu.<sup>10</sup>

<sup>6</sup> Abdul Basith Muhammad As-Sayyid, *Pola Makan Rasulullah*. Hlm 165.

<sup>7</sup> *Ibid.*, hlm. 211.

<sup>8</sup> *Ibid.*

<sup>9</sup> *Ibid.*, hlm. 212.

<sup>10</sup> *Ibid.*, hlm. 213.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Halqipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Halim Riau

Memilih ikan yang segar sangat penting bagi manusia untuk mengkonsumsinya, supaya unsur-unsur gizi yang terdapat dalam ikan berkhasiat untuk tubuh manusia

## b. Susu

Susu dinilai sebagai gizi yang sempurna dari segala sisi. Para ahli gizi menilai susu sebagai sumber gizi terbaik.<sup>11</sup> Unsur gizi yang terdapat dalam susu adalah karbohidrat, lemak, dan protein. Selain itu susu juga kaya akan vitamin, dan berbagai macam garam mineral.<sup>12</sup> Susu juga termasuk makanan yang disebutkan dalam al-Qur'an. Susu yang bagus untuk dikonsumsi adalah susu yang berasal dari hewan ternak, seperti susu sapi dan susu kambing.

### 1) Susu Sapi

Susu sapi sejatinya merupakan susu yang bagus untuk dikonsumsi, sebagaimana petunjuk dari al-Qur'an surat an-Nahl ayat 66, dengan menyebutkan hewan ternak. Namun pengolahan dan proses susu sapi ternyata menentukan kualitas susu tersebut.

Susu sapi akan bergizi jika perawatan dan makanan sapi terjaga. Makanan sapi yang baik untuk gizi susu sapi adalah rumput alami, tanpa bahan kimia.<sup>13</sup> Makanan sapi yang tidak layak akan menurunkan kualitas gizi pada susu sapi tersebut. Susu sapi alami dihasilkan dari sapi yang dirawat secara alami dan tanpa suntikan bahan kimia, baik suntikan untuk pertumbuhan, reproduksi, maupun untuk pengobatan.<sup>14</sup>

Selain makanan proses pengolahan susu sapi pun berpengaruh pada gizi yang dikandungnya. Susu ternyata mudah dihindari oleh bakteri yang dapat masuk lewat lalat, tangan kotor, atau wadah-wadah tidak bersih. Oleh karena itu, susu harus

<sup>11</sup> *Ibid.*, hlm. 153.

<sup>12</sup> *Ibid.*

<sup>13</sup> Zaidul Akbar, *Jurus Sehat Rasulullah*, hlm. 8.

<sup>14</sup> *Ibid.*





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Al-Riau

disterilkan dengan cara dipanaskan atau direbus.<sup>15</sup> Proses tersebut disebut juga dengan proses pasteurisasi. susu sapi yang baik akan kandungan gizinya tidak boleh dipanaskan lebih dari suhu 50<sup>0</sup>C.<sup>16</sup> menurut dr. Zaidul akbar dalam bukunya jurus sehat Rasulullah, bahwa susu sapi yang banyak beredar di pasaran saat ini telah melalui proses pasteurisasi pada suhu yang lebih dari 100<sup>0</sup> C.<sup>17</sup> proses ini tentunya dapat merusak nilai gizi yang terkandung dalam susu sapi tersebut.

Oleh karena itu ketika ingin meminum susu sapi, hendaklah mencari susu sapi dengan kualitas terbaik dan proses pengolahan susu tersebut haruslah secara alami, supaya susu yang diminum akan nampak khasiatnya bagi tubuh.

## 2) Susu Kambing

Susu kambing ternyata memiliki kelebihan tersendiri dari pada susu sapi. Dengan komposisi kimiawi airnya mendekati ASI (air susu ibu), oleh karena menurut dr. Rini Damayanti, dalam buku dr zaidul akbar yang berjudul jurus sehat Rasulullah, susu kambing dapat diberikan kepada bayi yang berusia 1 tahun, sebagai pengganti ASI.<sup>18</sup>

Selain itu susu kambing bersifat basa sehingga aman bagi tubuh, tekstur lemaknya yang lembut dan halus membuatnya mudah dicerna dibandingkan susu sapi, susu sapi juga dapat menetralisasi asam lambung, menyembuh reaksi saat terjadi alergi pada kulit, saluran napas, pencernaan, asma, TBC, infeksi akut pada paru-paru juga dapat disembuhkan oleh susu kambing.<sup>19</sup>

Susu kambing dapat disajikan tanpa dimasak terlebih dahulu, proses pemasakan pada susu kambing justru berpotensi merusak

<sup>15</sup> Listiana Setyaningrum, *Tips Sehat Rasul, Panduan Sederhan Pola Makan Dan Hidup Sehat Ala Rasulullah Saw*, Hlm. 119.

<sup>16</sup> Zaidul Akbar, *Jurus Sehat Rasulullah*, hlm. 8.

<sup>17</sup> *Ibid.*, hlm.9.

<sup>18</sup> *Ibid.*, hlm. 10.

<sup>19</sup> *Ibid.*



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta ililik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Hassan Riau

beberapa elemen , terutama mineral yang atau *fluorine* yang berkhasiat sebagai anti sepi dan perlindungan paru.<sup>20</sup> Meskipun susu kambing dapat disajikan tanpa dimasak terlebih dahulu, proses pengambilan air susu pada kambing harus diperhatikan juga tentang kebersihannya agar tidak ada bakteri yang masuk.

### c. Madu

Dalam al-Qur'an surat an-Nahl ayat 66, Allah berbicara tentang lebah. Allah swt, telah menciptakan lebah, lebah tersebut dapat menghasilkan atau memproduksi madu yang bermanfaat bagi manusia.

Madu menyerupai sirup. Rasanya sangat manis, berwarna kuning atau kecokelatan kental.<sup>21</sup> Asal cairan manis ini adalah dari nektar (sari bunga berupa cairan manis kaya dengan gula) bunga yang dihisap oleh lebah kemudian dimuntahkan kembali ke sarang sebagai persediaan makanan. Setelah lubang-lubang di sarang dipenuhi oleh madu, lebah akan menutupinya dan mengisi lubang yang lain.<sup>22</sup>

Penelitian-penelitian yang dilakukan pada masa kini menunjukkan bahwa nutrisi yang dibutuhkan manusia hampir semuanya bisa didapatkan pada madu.<sup>23</sup> Banyak sekali manfaat madu dalam dunia pengobatan manusia.

<sup>20</sup> Ibid..

<sup>21</sup> Listiana Setyaningrum, *Tips Sehat Rasul, Panduan Sederhan Pola Makan Dan Hidup Sehat Ala Rasulullah Saw*, hlm. 139.

<sup>22</sup> Ibid.

<sup>23</sup> Zaidul Akbar, *Jurus Sehat Rasulullah*, hlm. 203.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Hamid Riau

Berikut ini table kandungan dalam 100 gram madu, terdapat 294 kalori yang berasal dari kandungan gizi berikut.<sup>24</sup>

**Tabel 2.I kandungan dalam 100 gram madu**

Unsur	Kadar	Unsur	Kadar
Air	20 g	Protein	300 mg
Kabohidrat	79,5 g	Vitamin B1	130, 3 mg
Vitamin B2	0,04 mg	Asam Niasin	0,2 mg
Vitamin C	4 mg	Asam Pantosinik	0,2 mg
Fosfor	0,16 mg	Besi	0,9 mg
Kalsium	4 mg	Seng	0,2 mg
Asam Sitrat	50 mg	Potasium	10 mg

Dari tabel di atas dapat penulis ketahui bahwa banyak sekali unsur-unsur gizi yang terdapat dalam madu, tentunya unsur-unsur gizi tersebut sangat bermanfaat untuk manusia sebagai sumber kesehatan.

#### **d. Sayur dan Buah-Buahan**

Sayuran dan buah-buahan merupakan bahan makanan yang mengandung zat gizi dengan senyawa baik yang sangat diperlukan oleh tubuh manusia melakukan berbagai aktivitas.<sup>25</sup> Sayur dan buah mengandung vitamin dan mineral, serat makan, dan zat-zat phytochemical yang diperlukan tubuh. Tanpa vitamin dan mineral,

<sup>24</sup> Ibid., hlm 205.

<sup>25</sup> Tuti Aswani, *Mari Makan Sayur dan Buah-Buahan yang Berkhasiat untuk Tubuh*, dikutip dari <http://www.padk.kemkes.go.id>. Pada hari Selasa tanggal 22 Desember 2020 jam 17:34 WIB.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2. Ilmu Gizi

Ilmu gizi (*Nutrition science*) adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Kata “Gizi” berasal dari bahasa Arab *gidza*, yang berarti makanan.<sup>26</sup>

Berdasarkan kebutuhannya bagi tubuh, zat gizi dibagi ke dalam dua bagian yaitu zat gizi makro dan zat gizi mikro. Sebagaimana namanya, zat gizi makro adalah zat gizi yang diperlukan tubuh dengan jumlah besar (makro), yaitu dalam satuan gram per orang perhari. Sedangkan zat gizi mikro adalah zat gizi yang diperlukan dalam jumlah kecil yaitu dalam satuan mili gram. Zat gizi makro terdiri atas karbohidrat, protein dan lemak. Sedangkan zat gizi mikro terdiri atas berbagai jenis vitamin dan mineral.

Zat makanan bahan dasar menurut ilmu gizi adalah:

### a. Karbohidrat

Karbohidrat sebagai zat gizi merupakan zat-zat organik yang mempunyai struktur molekul-molekul yang berbeda-beda, meski terdapat persamaan-persamaan dari sudut kimia dan fungsinya. Karbohidrat terdiri dari unsur-unsur Carbon (C), Hidrogen (H) dan oksigen (O) yang pada umumnya pada umumnya mempunyai rumus kimia  $C_n(H_2O)_n$ .<sup>28</sup>

Fungsi utama karbohidrat adalah sebagai pasokan utama energi bagi tubuh. Setiap gram karbohidrat menghasilkan empat kalori. Keberadaan karbohidrat didalam tubuh, sebagian ada pada sirkulasi darah sebagai glukosa untuk keperluan energi, sebagian terdapat pada hati dan jaringan otot sebagai glikogen, dan sebagai glikogen, dan

<sup>26</sup> Fitriyani Arbie, “Pengetahuan Gizi Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja”,

<sup>27</sup> Lilis Bonowati, *Ilmu Gizi Dasar*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2014), hlm.1.

<sup>28</sup> *Ibid.*, hlm., 8.





- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Hassan Riau

sebagian lagi sisanya diubah menjadi lemak untuk kemudian disimpan sebagai cadangan energi di dalam jaringan lemak.<sup>29</sup>

Sumber karbohidrat adalah padi-padian, umbi-umbian, kacang-kacang kering dan gula. Karbohidrat yang banyak dimakan sebagai makanan pokok di Indonesia adalah beras, jagung, ubi, singkong, talas dan sagu.<sup>30</sup>

#### b. Lemak

Lemak adalah sekelompok ikatan organik yang terdiri atas unsur-unsur carbon (C), Hidrogen (H) dan oksigen (O).<sup>31</sup>

Fungsi lemak yaitu sebagai penghasil energi. tiap gram lemak menghasilkan sekitar 9 sampai 9,3 kalori sebagai energi potensial, sebagai pelindung organ tubuh yang menjaga kehilangan panas tubuh dan pengatur temperature tubuh.<sup>32</sup>

Sumber lemak, sumber lemak dibagi menjadi lemak nabati dan lemak hewani. Lemak nabati berasal dari bahan-bahan makanan tumbuh-tumbuhan, sedangkan lemak hewani berasal dari binatang termasuk ikan, telur dan susu.

Kebutuhan lemak tidak dinyatakan secara mutlak. WHO (1990) menganjurkan konsumsi lemak sebanyak 15-30 % kebutuhan energi total yang dianggap baik untuk kesehatan.

#### c. Protein

Protein adalah senyawa kimia yang mengandung asam amino, tersusun atas atom-atom C,H,O, dan N. protein disebut juga zat putih telur karena protein pertama kali ditemukan pada putih telur. Protein merupakan bahan utama pembentuk sel tumbuhan, hewan dan manusia. Oleh karena itu protein disebut sebagai zat pembangun.<sup>33</sup>

<sup>29</sup> Ibid., hlm., 12.

<sup>30</sup> Ibid., hlm., 13.

<sup>31</sup> Ibid., hlm., 19.

<sup>32</sup> Ibid., hlm., 23.

<sup>33</sup> Ibid., hlm., 25.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Fungsi protein yang utama adalah membangun dan memperbaiki jaringan-jaringan tubuh yang sudah rusak. Protein membantu membentuk sel-sel otak baru untuk menggantikan sel-sel lama yang sudah mati. Protein memproduksi zat kimia otak yang bermanfaat untuk meningkatkan kewaspadaan dan kemampuan menganalisa. Protein adalah nutrisi untuk perkembangan, pertumbuhan dan hidupnya tubuh, seluruh bagian organ, kelenjar, hormon, serta enzim tubuh manusia tersusun dari protein.

Protein dapat ditemukan pada bahan makanan nabati dan hewan, sehingga para ahli gizi menyebutnya sebagai protein nabati dan protein hewani. Protein nabati terdapat pada kacang kedelai, kacang tanah, kacang hijau, jagung, jamur dan sebagainya. Sedangkan protein hewani berasal dari ikan, susu, telur, dan madu.

#### d. Vitamin

Vitamin adalah sekelompok senyawa organik yang sangat dibutuhkan tubuh untuk mengatur proses metabolisme. Tiap-tiap vitamin mempunyai fungsi dan tugas-tugas yang spesifik termasuk dalam mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan kesehatan. Secara umum vitamin dikelompokkan menjadi dua, yaitu vitamin yang larut dalam lemak (vitamin A, D, E, K) dan vitamin yang larut dalam air (vitamin B dan C).<sup>34</sup> Agar dapat memperhitungkan kebutuhan vitamin dalam tubuh maka perlu perlu dijelaskan jenis-jenis vitamin beserta fungsinya bagi tubuh, diantaranya sebagai berikut:

##### 1) Vitamin A

Vitamin A adalah vitamin larut dalam lemak. Vitamin A berperan untuk kesehatan penglihatan dan merupakan salah satu komponen penyusun pigmen mata. Vitamin A juga berperan penting dalam menjaga kesehatan dan kekebalan tubuh, pertumbuhan dan perkembangan, serta menjaga kesehatan kulit.

<sup>34</sup> Listiana Setyaningrum, *Tips Sehat Rasul, Panduan Sederhan Pola Makan Dan Hidup Sehat Ala Rasulullah Saw*, (Yogyakarta: Trans Idea Publishing, 2018). hlm. 25.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Sumber vitamin A dari hewani adalah hati, kuning telur, susu, mentega dan minyak ikan. Sumber vitamin A dari nabati (karoten). Yaitu sayuran berwarna hijau dan buah-buahan yang berwarna kuning, seperti wortel, pisang, dan papaya.

Kekurangan vitamin A dapat mengakibatkan gangguan penglihatan, rabuh senja, katarak, dan penurunan daya tahan tubuh.

## 2) Vitamin B

Secara umum, vitamin B (B kompleks) berperan penting dalam metabolisme tubuh, terutama dalam hal pelepasan energi saat beraktivitas. Vitamin B juga berperan dalam pembentukan sel darah merah. Sumber vitamin B berasal dari susu, gandum, ikan dan sayuran-sayuran hijau. Adapun jenis dan kelompok golongan vitamin B sebagai berikut:<sup>35</sup>

### (a) Vitamin B1

Vitamin B1 (tiamin hidroklorida) berperan penting dalam menjaga kesehatan kulit. Selain itu, vitamin B1 membantu proses pembakaran karbohidrat menjadi energi serta membantu proses metabolisme protein dan lemak. Jenis-jenis makanan yang banyak vitamin B1, antara lain gandum, nasi, daging (hati), susu, telur, dan kacang-kacangan.

Kekurangan vitamin B1 dapat mengakibatkan penyakit diantaranya, berbagai gangguan pada kulit, penyakit beri-beri, gangguan fungsi saluran pencernaan, jantung, dan system saraf.

### (b) Vitamin B2

Vitamin B2 (riboflavin) berperan dalam metabolisme tubuh. Vitamin B2 berperan sebagai komponen koenzim flavin mononukleotida dan flavin Adenine Dinukleotida. Kedua enzim tersebut berperan penting dalam regenerasi energy bag tubuh, oksidasi asam lemak, pembentukan sel darah merah serta

<sup>35</sup> Ibid., hlm., 27-29.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

menyongkong pertumbuhan berbagai organ tubuh yang seperti kulit, rambut, dan kuku.

Makanan yang bersumber dari vitamin B2 diantaranya adalah sayur-sayuran segar, kacang kedelai, kuning telur, dan susu. Kekurangan dari vitamin B2 mengakibatkan daya tahan tubuh menurun, kulit kering dan bersisik, mulut kering, dan bibir pecah-pecah.

#### (c) Vitamin B3

Vitamin B3 (niasin) berperan penting dalam metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein untuk menghasilkan energi. Vitamin B3 berperan besar dalam menjaga kadar gula darah, mencegah tekanan darah tinggi, dan penyembuhan migraine. Selain itu, vitamin ini terlibat dalam menetralisir racun.

Makanan yang mengandung vitamin B3, antara lain hati, ikan, daging unggas, gandum, dan ubi manis. Apabila kekurangan vitamin B3 kram otot, gangguan sistem pencernaan, muntah-muntah dan mual.

#### (d) Vitamin B5

Vitamin B5 (asam pantotenat) berperan dalam reaksi enzim di dalam tubuh dan reaksi pemecahan nutrisi makanan. Fungsi lain vitamin B3, yaitu sebagai neurotransmitter antara sistem saraf pusat dan otak serta membantu memproduksi senyawa asam lemak dan hormone tubuh.

Sumber vitamin B5, antara lain daging, susu, hati, sayuran hijau, dan kacang hijau.

#### (e) Vitamin B6

Vitamin B6 (piridoksin) merupakan vitamin yang esensial bagi pertumbuhan tubuh, vitamin B6 juga berperan dalam sintesis energi, metabolisme nutrisi, serta memproduksi antibodi sebagai sistem pertahanan tubuh (imun).





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Makanan yang mengandung vitamin B6, yaitu beras, jagung, kacang-kacangan, daging, dan ikan. Apabila kekurangan vitamin B6 dalam jumlah banyak dapat mengakibatkan kulit pecah-pecah

#### (4) Vitamin B12

Vitamin B12 (kobalami), khusus hanya diproduksi oleh hewan dan tidak ditemukan pada tanaman atau tumbuh-tumbuhan. Vitamin B12 ikut berperan dalam metabolisme energi tubuh, menjaga dan memelihara kesehatan sel saraf, serta berperan dalam pembentukan molekul DNA dan RNA.

Sumber vitamin B12, yaitu telur, hati, dan daging, kekurangan vitamin B12 dapat mengakibatkan anemia atau kekurangan darah, iritasi pada kulit, dan mudah lelah.<sup>36</sup>

#### 3) Vitamin C

Vitamin C (asam askorbat) memiliki banyak sekali manfaat bagi tubuh diantaranya sebagai senyawa pembentuk kolagen yang merupakan protein penting penyusun jaringan kulit sendi, tulang, dan jaringan penyokong organ lain, vitamin C juga berperan sebagai antioksidan alami untuk menangkal radikal bebas yang masuk ke dalam tubuh sehingga meminimalkan risiko berbagai penyakit degeneratif, seperti kanker serviks dan kanker payudara, vitamin C berperan menjaga kebugaran tubuh, mencegah penuaan dini, dan untuk kecantikan kulit.<sup>37</sup>

Sumber vitamin C antara lain jeruk, tomat, semangka, dan berbagai jenis sayur-sayuran. Kekurangan vitamin C dapat mengakibatkan gusi berdarah, nyeri pada persendian, dan kurangnya imunitas tubuh. Namun, kelebihan konsumsi 3) 3. vitamin C dapat berdampak buruk terhadap ginjal dan gangguan saluran pencernaan.

<sup>36</sup> Ibid., hlm., 29

<sup>37</sup> Ibid., hlm., 30.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### 4) Vitamin D

Vitamin D mempengaruhi pertumbuhan tulang serta membantu metabolisme kalsium dan mineral penting untuk tulang. Sel kulit akan memproduksi vitamin D saat terkena cahaya matahari pagi hari. Sumber vitamin D banyak ditemukan pada jenis makanan, seperti ikan, telur, susu dan keju.

Akibat kekurangan vitamin D dapat menyebabkan pertumbuhan tubuh dan kaki yang tidak normal, seperti betis kaki akan membentuk huruf O atau x, Kekurangan vitamin D juga dapat membuat gigi mudah mengalami kerusakan serta hilangnya kalsium dan fosfor secara berlebihan di dalam tulang yang berakibat rapuhnya kekuatan tulang.<sup>38</sup>

#### 5) Vitamin E

Vitamin E berperan sebagai antioksidan alami dan untuk menjaga kesehatan berbagai jaringan di dalam tubuh, mulai dari mata, sel darah merah, hati dan jaringan kulit. Vitamin E juga bisa menghambat dan mencegah penuaan dini. Sumber vitamin E banyak terdapat pada ikan, ayam, kuningtelur, minyak, dan tumbuh-tumbuhan.

Kekurangan vitamin E dapat mengakibatkan gangguan kesehatan yang fatal bagi tubuh, seperti kemandulan, dan keguguran.<sup>39</sup>

#### 6) Vitamin K

Vitamin K berperan dalam pembekuan darah dan berpengaruh terhadap penutupan luka. Vitamin K adalah jenis vitamin yang larut dalam lemak. Makanan sumber vitamin K, antara lain sayuran-sayuran hijau, brokoli, kol, hati, kacang polong, dan buncis. Kekurangan vitamin K akan berakibat pada kesulitan pembekuan darah saat terjadi luka atau pendarahan.<sup>40</sup>

<sup>38</sup> Ibid.

<sup>39</sup> Ibid., hlm., 31.

<sup>40</sup> Ibid.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### e. Mineral

Mineral tidak hanya bersumber dari air mineral. Berdasarkan kebutuhannya didalam tubuh mineral dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu Makroelemen dan mikroelemen.

Makroelemen merupakan jenis mineral yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah cukup besar. Contoh mineral makroelemen, yaitu kalsium, kalium, natrium, magnesium , belerang, fosfor dan klor. Sedangkan Mikroelemen merupakan jenis mineral yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah kecil saja. Contoh beberapa jenis mineral ini misalnya kolbat, molybdenum, mangan, zat besi dan selenium.

##### 1) Jenis-jenis mineral dan fungsinya

###### (a) Kalsium

Kalsium (Ca) merupakan jenis mineral yang paling dibutuhkan oleh tubuh dan jumlahnya paling besar dari porsi mineral lainnya. Fungsi kalsium yaitu membantu pembentukan dan menjaga kesehatan tulang, membantu otot berkontraksi sehingga tubuh mudah bergerak dan tidak mudah sakit pegal. Kalsium juga berfungsi membantu proses terjadinya proses pembekuan darah jika terjadi luka.

Makanan atau minuman yang mengandung kalsium , antara lain susu, telur, kacang-kacangan, berbagai jenis ikan laut dan tawar, kentang, dan berbagai jenis sayuran hijau

Kekurangan kalsium dapat menimbulkan kesehatan seperti pengeroposan tulang lebih cepat, kejang otot, serta pembentukan dan pertumbuhan tulang yang optimal.

###### (a) Fosfor

Mineral fosfor juga sangat penting untuk proses pembentukan tulang bersama kalsium didalam tubuh. Misalnya, sebagai pembentukan enzim. Makanan yang dapat



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dijadikan sebagai sumber fosfor antara lain, telur, daging, biji-bijian yang masih terdapat kulit ari, kacang-kacangan, dan susu

## (b) Zat besi

Zat besi berperan penting bagi tubuh tetapi tubuh tidak membutuhkan terlalu banyak zat besi (Fe). Sekitar 0,002 kg saja untuk orang dengan berat badan 50 kg.

Sumber makanan yang mengandung zat besi, antara lain telur, biji-bijian, sayuran hijau terutama bayam, dan hati. Kekurangan zat besi dalam tubuh dapat mengakibatkan kekurangan sel darah merah atau gejala anemia sehingga penderita mudah lemas dan lesu

## (c) Yodium

Yodium adalah pembentuk hormone tiroksin yang merupakan pengendali berbagai aktivitas tubuh serta mengendalikan pertumbuhan seseorang. Sumber makanan yang mengandung yodium, seperti ikan laut, tiram, dan kerang, garam yodium, serta makanan lainnya yang berasal dari laut.

## (d) Natrium (Na) dan Klorin (Cl)

Natrium dan klorin biasanya bergabung menjadi NaCl yang berfungsi untuk mengatur detak jantung dan membantu proses perlambatan saat terjadi impuls saraf serta memelihara keseimbangan tubuh secara bersama-sama.

Mineral klorin merupakan mineral yang membantu mengoptimalkan jumlah asam lambung. Sementara, jika tubuh mengalami kekurangan natrium dapat mengakibatkan kelelahan bahkan kejang otot. Sumber NaCl ditemukan di dalam garam, daging, ikan, susu, dan telur.

## (e) Seng

Seng (Zn atau Zink) berfungsi sebagai pembentuk metabolisme tubuh, mempercepat penyembuhan luka, serta sangat baik untuk kesehatan kulit.





## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kekurangan mineral seng dapat mengakibatkan gejala diare pada anak. Sumber makanan yang mengandung mineral seng, antara lain telur, susu, daging, hati dan ikan

## (f) Magnesium

Magnesium (Mg) berfungsi sebagai pembentuk darah, tulang, dan otot, activator enzim di dalam tubuh, membantu kontraksi otot, melakukan aktivasi saraf, serta melakukan sintesis protein dalam tubuh

## (g) Kalium (K)

Kalium di dalam tubuh berfungsi sebagai pengatur detak jantung, memelihara keseimbangan air di dalam tubuh. Sumber makanan yang mengandung kalium, antara lain berbagai jenis sayuran, buah-buahan, dan kecap.

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral sangat penting bagi tubuh. sumber makanan yang dapat memenuhi zat gizi di atas kebanyakan sama sumbernya yaitu dari buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, susu, daging, ikan dan berbagai jenis lainnya. Dari penjelasan di atas kita tahu bahwa satu jenis makanan yang sehat banyak zat gizi terkandung di dalamnya. Akan tetapi semua zat gizi tersebut harus dikonsumsi dengan seimbang yaitu tidak berlebihan dan tidak pula kekurangan, agar tidak menimbulkan penyakit yang berbahaya bagi tubuh. Oleh karena itu pola makan serta makanan yang sehat harus diperhatikan supaya kesehatan selalu terjaga.



### 3. Relevansi antara Al-Qur'an dan Ilmu Gizi

Ahmad Baiquni salah satu ilmuwan muslim Indonesia yang cukup intens menulis karya tentang tafsir ilmi melalui dua bukunya yakni Seri Tafsir al-Qur'an bil Ilmi: Al-Qur'an Ilmu Pengetahuan dan Teknologi , dan Al-Qur'an dan Ilmu Pengetahuan Kealaman.<sup>41</sup>

Kehadiran dua buku tersebut merupakan salah satu upaya Ahmad Baiquni yang menurutnya untuk meluruskan persepsi yang keliru pada berbagai kalangan tentang pemanfaatan al-Qur'an sebagai sumber sains dimana pada sebagian kalangan berpendapat bahwa al-Qur'an merupakan sumber ilmu pengetahuan tanpa perlu mengkonfirmasi dengan temuan dan fakta ilmiah sains.<sup>42</sup> Bagi Baiquni al-Qur'an bukanlah buku pelajaran kosmologi atau biologi atau sains pada umumnya, karena ia hanya menyatakan bagian-bagian fundamental dan prinsipil dari ilmu-ilmu yang dimaksud. Bagian yang lebih terperinci melalui gejala-gejala alam (ayat *kauniyah*) harus dicari melalui riset eksperimen. Justru menurut Baiquni, al-Qur'an harus dijadikan ayat-ayat justifikasi (pembenaran) terhadap temuan dan teori sains *modern*. Hal ini dapat dipahami melalui beberapa isyarat perintah al-Qur'an melalui kata *unzuru* (pengamatan penelitian).<sup>43</sup>

Sedangkan menurut Quraish Shihab, korelasi antara al-Qur'an dan sains bukan dinilai dari banyak atau tidaknya cabang-cabang ilmu pengetahuan yang dikandungnya, tetapi pada ada atau tidaknya jiwa al-Qur'an melalui ayatnya yang mendorong atau menghalangi kemajuan ilmu pengetahuan.<sup>44</sup> Al-Qur'an banyak menyebutkan kata "Ilmu" dalam berbagai bentuknya yang terulang sebanyak 854 kali. Disamping itu, menurut Quraish Shihab, banyak ayat-ayat al-Qur'an yang menganjurkan untuk menggunakan akal, penalaran dan sebagainya.<sup>45</sup>

<sup>41</sup> Ahmad Supriadi, "Epistemology of Tafsir Ilmi In Indonesia", Jurnal Refleksi, Vol 16, Nomor 2, Oktober 2017. hlm 160.

<sup>42</sup> *Ibid.*

<sup>43</sup> *Ibid.*

<sup>44</sup> Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an*, (Bandung: Mizan, 1996), hlm. 109.

<sup>45</sup> *Ibid.*



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Terkait dengan relasi al-Qur'an dan sains tersebut, bagi Quraish Shihab eksistensi al-Qur'an sebagai kitab petunjuk mengandung berbagai petunjuk baik tersurat maupun tersirat yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan, guna mendukung fungsinya tersebut.<sup>46</sup>

Berdasarkan uraian pendapat para ulama di atas, hal itulah yang menjadi dasar pegangan penulis untuk melakukan penelitian ini. Dalam penelitian ini yaitu membahas pola konsumsi makanan sehat dalam perspektif al-Qur'an dan relevansinya dengan ilmu gizi yaitu mengaitkan antara al-Qur'an dengan ilmu gizi. Sebagaimana penulis ketahui bahwa al-Qur'an di turunkan 14 abad yang lalu sedangkan ilmu gizi merupakan ilmu pengetahuan modern yang berkaitan dengan sains, seperti halnya menurut Baiquni, al-Qur'an harus dijadikan ayat-ayat justifikasi (pembenaran) terhadap temuan dan teori sains modern, maka dapat dikatakan al-Qur'an merupakan ayat-ayat justifikasi (pembenaran) terhadap pola makanan sehat dalam ilmu gizi.

## B. Tinjauan Kepustakaan

Ada beberapa penelitian yang memiliki tema berdekatan dengan persoalan pola makanan sehat dalam perspektif al-Qur'an dan relevansinya dengan ilmu gizi. Diantaranya:

1. Nor Akmal Bin Ab.Manan menulis skripsi yang berjudul *"Makanan Halal dan Baik Menurut Perspektif Al-Qur'an (kajian tematik dan pendekatan ilmu kesehatan)"*.<sup>47</sup> Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan wawasan pengetahuan kepada pembaca tentang makanan halal dan baik dalam perspektif al-Qur'an jadi penelitian lebih menekankan bagaimana makanan yang halal dan baik menurut al-Qur'an. Sedangkan judul yang sedang penulis teliti ini lebih menekan tentang pola makanan yang sehat dalam perspektif al-Qur'an dan relevansinya dengan ilmu gizi.

<sup>46</sup> Ahmad Supriadi, *"Epistemology of Tafsir Ilmi In Indonesia"*, hlm 165.

<sup>47</sup> Nor Akmal Bin AB.Manan, *"Makanan Halal dan Baik Menurut Perspektif Al-Qur'an (Kajian tematik pendekatan ilmu kesehatan)"*, Skripsi, Pekanbaru: Uin Suska Riau. 2013



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sunan Kalijaga

2. Faila Sufatun Nisak menulis skripsi yang berjudul “*Makanan Bermutu Dalam Al-Qur’an (Kajian Tematik)*”<sup>48</sup> skripsi ini membahas beberapa makanan yang bermutu dalam al-Qur’an serta manfaat dan hikmahnya bagi kesehatan fisik dan kesehatan mental. Sedangkan penelitian yang hendak penulis teliti ini tentang pola makanan yang sehat ditinjau dari al-Qur’an dan ilmu gizi
3. Rauzatul Akmal meneliti tentang “*Makanan yang Halal, Tayyib Dan Berkah Dalam al-Qur’an Perspektif Tantawi Jauhari.*”<sup>49</sup> Dalam skripsi ini penulis lebih mengkhususkan tentang makanan yang halal, Tayyib dan berkah dalam perspektif mufasir yaitu Tantawi Jauhari. Adapun skripsi yang hendak penulis teliti ini yaitu fokus kepada pola makanan sehat dalam perspektif al-Qur’an dan relevansinya dengan ilmu gizi serta memfokuskan kepada empat kitab tafsir yaitu tafsir ibn Katsir, Tafsir al-Munir, tafsir Al-Azhar, dan Tafsir al-Misbah.
4. Muhamad Jufri bin Sapie menulis skripsi yang berjudul “*Konsep Pola Makan Sehat Dalam Perspektif Hadis Dalam Kitab Musnad Ahmad.*”<sup>50</sup> Dalam di atas penulis memfokuskan konsep pola makan sehat dalam kitab Musnad Ahmad serta menjelaskan kualitas hadits tentang pola makan tersebut. Adapun penelitian yang henda penulis kaji fokus kepada al-Qur’an dan dikuatkan oleh hadis apabila terdapat hadis pendukungnya.
5. Kasmawati menulis Skripsi yang berjudul “*Makanan Halal dan Tayyib Perspektif Al-Qur’an (Kajian Tahlili Qs Al-Baqarah/2:168)*”.<sup>51</sup> Dalam skripsi ini penulis lebih menghususkan

<sup>48</sup> Faila Sufatun Nisak, “*Makanan Bermutu Dalam al-Qur’an (kajian tematik)*”, Skripsi, Yogyakarta: Uin Sunan Kalijaga, 2014.

<sup>49</sup> Rauzatul Akmal, “*Makanan Halal, Tayyib Dan Baik Berkah Dalam Al-Qur’an Perspektif Tantawi Jauhari*”, Skripsi, Yogyakarta: Uin Sunan Kalijaga, 2018.

<sup>50</sup> Muhamad Jufri bin Sapie “*Konsep Pola Makan Sehat Dalam Perspektif Hadis Dalam Kitab Musnad Ahmad*”, Skripsi, Sumatera Utara: Uin Sumatera Utara, 2017.

<sup>51</sup> Kasmawati, “*Makanan Halal dan Tayyib Perspektif Al-Qur’an (Kajian Tahlili Qs Al-Baqarah/2:168)*” Skripsi, Makassar: Uin Alauddin Makassar, 2014.



penelitiannya terhadap makanan Halal dan Tayyib dalam surat al-Baqarah ayat 168. Sedangkan skripsi yang henda penulis teliti ini mengambil beberapa ayat untuk menjelaskan tentang pola makanan sehat tersebut diantaranya adalah Ayat yang akan hendak penulis teliti di antaranya adalah surah al-Baqarah ayat 168, al-An'am ayat 141, al-A'raf 31, an-Nahl ayat 5, 14, 66, 69.



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penulisan ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), yakni penelitian yang mengambil data dan informasi yang berasal dari material yang terdapat di ruang perpustakaan, seperti buku, majalah, dokumen, jurnal, dan lain sebagainya.<sup>1</sup> Penelitian ini merupakan jenis penelitian *kualitatif* dengan kajian pustaka yakni dengan cara menulis, mereduksi, dan menyajikan data serta menganalisisnya.<sup>2</sup>

Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan metode tematik (*maudhu'i*) kontekstual. Metode Tematik kontekstual adalah cara memahami al-Qur'an mengumpulkan ayat-ayat yang setema untuk mendapatkan gambaran yang utuh, holistik, dan komprehensif mengenai tema yang dikaji, kemudian mencari makna yang relevan dan aktual untuk konteks kekinian.<sup>3</sup>

#### B. Sumber Data Penelitian

Sumber data dalam penelitian ini mengumpulkan data dengan mengambil dari beberapa tulisan, baik tulisan dalam bentuk arsip, buku teori, pendapat, dalil, hukum, dan lain-lain yang memiliki keterkaitan dengan masalah penelitian.<sup>4</sup> Sumber data tersebut terdiri dari sumber data primer dan sumber data sekunder.

Data primer ialah data-data yang berkaitan secara langsung dengan permasalahan yang dibahas dalam skripsi ini. Data primer ini diperoleh

<sup>1</sup> Jani Arni, *Metode Penelitian Tafsir*, (Pekanbaru: Pusaka Riau, 2013), hlm. 12.

<sup>2</sup> Noeng Muhajir, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rake Serasin, 1993), hlm. 51.

<sup>3</sup> Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, (Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2015), hlm. 78.

<sup>4</sup> Nurul Zuriah, *Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm. 191.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dari sumber-sumber pokok yakni al-Qur'an, *Mu'jam al-Mufahras li al-Fazh al-Qur'an*, dan kitab tafsir. Dalam penelitian ini penulis menggunakan empat kitab tafsir yaitu di antaranya Tafsir Ibnu Katsir, al-Misbah, al-Azhar, dan tafsir al-Munir .

Data Sekundernya adalah buku penunjang secara tidak langsung yaitu terdiri dari literatur-literatur serta buku-buku yang memiliki relevansinya dengan pembahasan. Adapun dalam penelitian ini penulis mengambil sumber rujukan dari buku; Pola Makan Rasulullah (makanan sehat berkualitas menurut al-Qur'an dan Sunnah) karya Abdul Basith Muhammad As-Sayyid, Jurus Sehat ala Rasulullah karya dr. Zaidi Akbar, Panduan Diet ala Rasulullah karya Indra Kusuma, Ilmu Gizi Dasar karya Lilis Bonowati, dan buku-buku lainnya.

### C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah dengan cara mengumpulkan data-data yang berkaitan dengan tema penelitian yang diambil dari kitab-kitab tafsir, kitab hadits buku, jurnal, dan lain-lain. dalam penelitian ini penulis menggunakan metode tafsir tematik kontekstual, tematik kontekstual adalah cara memahami al-Qur'an mengumpulkan ayat-ayat yang setema untuk mendapatkan gambaran yang utuh, holistik, dan komperehensip mengenai tema yang dikaji, kemudian mencari makna yang relevan dan aktual untuk konteks kekinian.<sup>1</sup>

Adapun langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan pola makanan sehat, dan juga menghimpun data-data yang diambil dari berbagai sumber seperti kitab tafsir, buku, jurnal, kitab hadits, dan lain-lain yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini.

<sup>1</sup> Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, hlm. 78.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Selanjutnya menyusun ayat-ayat tersebut secara runtut menurut kronologis masa turunnya, disertai pengetahuan tentang latar belakang turun ayat.
3. Memahami korelasi (*munasabah*) ayat-ayat tersebut di dalam masing-masing suratnya.
4. Menyusun tema bahasan di dalam kerangka yang sistematis.<sup>2</sup>

#### D. Teknik Analisa Data

Teknik analisa data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil bahan-bahan literatur yang dijadikan sebagai rujukan penelitian, sehingga mudah dipahami dan penelitian tersebut dapat diinformasikan kepada orang lain. Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, kemudian membuat kesimpulan.<sup>3</sup>

Pada penulisan ini penulis menggunakan teknik analisa data deskriptif, yaitu menganalisa data dengan cara mendeskripsikan data yang telah terkumpul. Analisa data yang dikumpulkan melalui al-Qur'an, kitab-kitab tafsir, dan buku-buku penunjang lainnya, selanjutnya akan disajikan sesuai dengan pokok permasalahan yang ada sehingga dapat diambil satu kesimpulan.

<sup>2</sup> Abdul Hayy Al-Farmawi, *Metode Tafsir Maudhu'i Suatu Pengantar*, Terj. Suryan A. (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1996, hlm. 45-46)

<sup>3</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2020), hlm 130



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan penjelasan yang sudah penulis paparkan maka dapat diambil kesimpulan.

1. Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ulama tafsir seperti Ibnu Katsir, Wahbah az-Zuhaili, Buya Hamka dan Quraish Shihab sangat antusias dalam menafsirkan al-Qur'an tidak hanya menggunakan dalil naqli akan tetapi mereka juga merujuk kepada pengetahuan ilmu modern dalam membahas ayat yang berhubungan dengan sains. Dalam pembahasan Pola makanan sehat dalam al-Qur'an dapat dilihat dalam pembahasan ayat-ayat yang sudah penulis bahas di dalamnya yaitu tentang perintah memakan makanan yang halal dan baik, tidak hanya diperuntukkan untuk umat islam saja akan tetapi seluruh manusia.

makan tidak boleh mengandalkan makanan yang halal saja tetapi juga harus baik. Maksud halal yaitu halal cara mendapatkannya halal barangnya sedangkan Baik disini ditafsirkan oleh para ulama dengan sehat dan bergizi. selanjutnya al-Qur'an sendiri telah memberikan daftar makanan yang baik untuk dikonsumsi, seperti makanan yang telah disebutkan pada pembahasan di atas yaitu daging hewan ternak seperti sapi, kambing, unta, dan lain-lain, selanjutnya ikan segar, susu hewan ternak, madu, buah-buahan dan sayuran. Di dalam al-Qur'an juga dijelaskan bahwa tidak boleh mengkonsumsi makanan dan minuman secara berlebihan yang terdapat di dalam Qur'an surah al-A'raf ayat 31.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

2. Pola makanan yang sehat yaitu mengonsumsi makanan yang di dalamnya terkandung zat-zat gizi. Para ahli gizi membagi unsur-unsur makanan menjadi empat kelompok Kelompok biji-bijian, sumber-sumber roti, bahan-bahan tepung, kelompok Sayuran dan buah-buahan, Susu dan semua produk olahannya serta Daging dan semua produk olahannya. Semua produk yang disebutkan al-Qur'an memiliki kesesuaian apa yang disebutkan oleh ilmu gizi bahkan produk tersebut sangat baik untuk dikonsumsi. Adapun hal yang membedakannya adalah tentang kehalalan makanan tersebut, dalam hal ini islam lebih selektif memilih makanan yang baik untuk dikonsumsi, yaitu harus memenuhi dua kriteria diantaranya adalah halal dan baik. Sedangkan ilmu gizi hanya melihat dari bergizi atau tidaknya makanan tersebut tanpa mempertimbangkan kehalalannya.

Dalam mengonsumsi makan juga tidak dianjurkan untuk berlebihan karena hal tersebut akan berdampak buruk untuk kesehatan akan banyak penyakit yang muncul apabila seseorang mengonsumsi makanan secara berlebihan.

Dari pemaparan di atas, dapat diketahui bahwa antara apa-apa yang disebutkan dalam al-Qur'an dan apa yang di anjurkan oleh ilmu gizi memiliki kesesuaian dan saling melengkapi. Al-Qur'an memang tidak memaparkan dampak dari mengonsumsi makanan yang tidak sehat, mengonsumsi makanan secara berlebihan, hanya saja al-Qur'an memerintahkan dan membuat pelarangan apa yang baik dan buruk bagi manusia namun dari penelitian modern yang berkembang saat inilah bisa terungkap tentang perintah dan larangan tersebut.



## B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di atas, penulis akan aransaran sebagai berikut:

1. Perlu adanya penelitian terhadap kitab-kitab tafsir yang lainnya untuk dijadikan sebagai rujukan yang lebih kompleks lagi tentang pola konsumsi makanan sehat.
2. Penelitian yang penulis lakukan ini hanyalah berfokus pada empat tafsir yaitu sehingga masih bisa dilakukan penelitian dengan kitab tafsir lain ataupun dengan berbagai pendekatan dan metode mengingat pembahasan tentang pola konsumsi makanan sehat ini hanya terfokus pada makanan yang sehat dalam perspektif al-Qur'an serta menurut ilmu gizi pada saat sekarang.
3. Pembaca juga bisa mengembangkan penelitian ini tentang konsep bagaimana hidup sehat yang di anjurkan oleh al-Qur'an dan hadits nabi agar pembahasannya semakin kompleks
4. Dalam pembuatan skripsi ini penulis sadar sangat banyak kekurangan dari penulis, sehingga penulis memerlukan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan penulisan karya ilmiah ini. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat terutama untuk diri penulis sendiri dan juga untuk pembaca secara umum.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU

## DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengutipkan dan menyebutkan sumber.  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Al-Sheikh, 2003. *Lubabut At-Tafsir Ibnu Katsir, alih bahasa M Abdul Ghoffar* Bogor: Pustaka Imam ASY-Syafi'I.
- Abu Abdillah Muhammad Bin Isma'il Bukhari, 1423 H, Shohih Bukhari, Beirut: Dar Ibn Katsir.
- Abu 'Isa Muhammad Bin 'ISA Bin Tsaurah Bin ad-Dahaq as-Sulami At-Tirmidzi, 2007. *Jami' At-Tirmidzi*, Riyad: Darussalam.
- Al-Farmawi, Abdul Hayy. 1996. *Metode Tafsir Maudhu'i Suatu Pengantar*, Terj. Suryan A. Jamrah, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Almatsier' Sunita, dkk. 2011, *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Akbar, Zaidul, *Jurus Sehat Rasulullah*, 2020. Cet.13, Bandung: PT Syigma Media Inovasi.
- Akmal, Rauzatul. "Makanan Halal, Tayyib Dan Baik Berkah Dalam Al-Qur'an Perspektif Tantawi Jauhari" 2018. Skripsi. Yogyakarta: Uin Sunan Kalijaga.
- Az-Zuhaili, Wahbah, 2016. *Tafsir Al-Munir*, Jakarta : Gema Insani.
- Arni, Jani. 2013. *Metode Penelitian Tafsir*. Pekanbaru: Pustaka Riau.
- Bonowati, Lilis. 2014. *Ilmu Gizi Dasar*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.





Hanifa dan Lthfeni, 2006. *Makanan yang Sehat*. Bandung: Azka Press.

Hamka, 1989. *Tafsir Al-Azhar*, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD.

Husaina, Mayasari. 2017. “*Makna Dan Manfaat Nur Dan Dau’u Menurut Tafsir Kontemporer*”. Skripsi S1 yang tidak dipublikasikan UIN Suska Riau.

Indra, Denny Praj. 2014. *Islamic Food Combining Menu Sehat Nabi Muhammad*. Yogyakarta: Garudhawacana.

Jauhari, Imam. *kesehatan dalam pandangan Islam*. No. 55, Th.XIII (Desember 2011), Kanun Jurnal Hukum.

Lajnah Pentashihan Al-Qur’an. 2014 *Makanan Dan Minuman Dalam Perspektif Al-Qur’an*. Jakarta: Lajnah Pentahshihan Msuhaf Al-Qur’an.

Kasmawati. 2014. “*Makanan Halal dan Tayyib Perspektif Al-Qur’an (KajianTahlili Qs Al-Baqarah/2:168)*”. Skripsi. Makassar: Uin Alauddin Makassar.

Muhajir, Noeng. 1993. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rake Serasin.

Muhammad As-Sayyid , Abdul Basith. 2006. *Pola Makan Rasulullah Makanan Sehat Berkualitas Menurut Al-Qur’an dan As-Sunnah*. Alih Bahasa M. Abdul Ghoffar, dkk, Jakarta: Almahira.

Muhammad As-Sayyid, Abdul Basith. 2018. *Rahasia Pola Makan Nabi*, diterjemahkan oleh Umar Mujtahid, Cet. II, Solo: Kiswah Media.

Mustaqim, Abdul. 2015. *Metode Penelitian Al-Qur’an dan Tafsir*, Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta.

Shihab, M Quraish. 1996 *Membumikan al-Qur’an Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*. Bandung: Mizan.



Quthb, Sayyid, *Fi Zhilalil Qur'an*, Alih Bahasa As'ad Yasin, Abdul Aziz Salim, Jakarta: Gema insani.

Muhamad Jufri bin Sapie. 2017. "*Konsep Pola Makan Sehat Dalam Perspektif Hadis Dalam Kitab Musnad Ahmad*". Skripsi. Sumatera Utara: Uin Sumatera Utara.

Setyaningrum, Listiana, 2018 *Tips Sehat Rasul, Panduan Sederhan Pola Makan Dan Hidup Sehat Ala Rasulullah Saw*, Yogyakarta: Trans Idea Publishing.

Salsabilla, Syafira, *Hubungan Pengetahuan Gizi Sikap mengkonsumsi Makanan Sehat Siswa SMK*, artikel di akses apada tgl 2 Februari 2021 pada pukul 3:02 Pm

Shihab, M Quraish. *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat*. Ebook Lacerepa Bugi.

Sudargo, Toto, dkk. 2018 *Pola Makan Dan Obesitas*. Yogyakarta: UGM Press.

Supriadi, Ahmad. 2017 "Epistemology of Tafsir Ilmi In Indonesia". Jurnal Refleksi, Vol 16, Nomor 2.

Yasir, Muhammad, Ade Jamarudin. 2016. *Studi Al-Qur'an*. Riau: Asa Riau.

Zuriah, Nurul. 2009. *Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Aswani Tuti, *Mari Makan Sayur dan Buah-Buahan yang Berkhasiat untuk Tubuh*, dikutip dari <http://www.padk.kemkes.go.id>. Pada hari Selasa tanggal 22 Desember 2020 jam 17:34 IB.

<https://kbbi.web.id/konsumsi.html>. Diakses pada hari Selasa, tanggal 13 Mei 2020 jam 13:30 WIB.



UIN SUSKA RIAU

<https://typoonline.com/kbbi/relevansi>. Diakses pada hari Selasa, tanggal 19 Mei

2020

jam 17:00 WIB.

<http://eprints.uny.ac.id/63819/4/BAB%20II.pdf>. Diakses pada hari Selasa, tanggal

19

Mei 2020 jam 17:00 WIB.





Nama

: Lisa Juniati

Tempat/ Tgl Lahir

: Tuo Limbur 08- Juni-1999

Pekerjaan

: Mahasiswa

Alamat Rumah

: Tuo Limbur (sp 4) kec. Limbur Lubuk Mengkuang, Kab. Bungo, Prov. Jambi

NO Telp/Hp

: +6282179762163

Nama Orang Tua

: Suwardi (Ayah)  
Hamsiah (Ibu)

Akademik :

- SDN 211/11 Limbur Lubuk Mengkuang 2005-2010
- SMPN 5 Limbur Lubuk Mengkuang 2010-2013
- MAN 1 Bukittinggi 2013-2017
- Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau tahun 2021

Non Akademik:

- Juara III Lomba Hafalah Hadits Arba'in Tingkat Ma'had Al-Jami'ah Uin Suska Riau
- Juara II Lomba Badminton Ganda Putri Tingkat Fakultas Ushuluddin
- Juara III Lomba Badminton Ganda Putri Tingkat Ma'had Al-Jami'ah Uin Suska Riau
- Juara II Lomba Tilawah Remaja Putri Kelurahan Air Putih

